

? **Saya** pelajar tahun akhir di salah sebuah universiti tempatan dan tertekan ekor putus cinta. Hancur luluh hati saya disebabkan perpisahan ini. Saya merasa dunia musnah, sedih dan kecewa.

Saya hilang punca dan tiada perasaan untuk berbual mesra dengan rakan-rakan. Saya juga menyembunyikan hal ini dari pengetahuan mereka kerana malu dan rendah diri. Saya khuatir mereka tersempak dengan bekas teman lelaki saya yang juga belajar di universiti sama.

Saya malu jika rakan-rakan mengetahui yang kami sudah berpisah. Bantulah saya untuk menghadapi perpisahan ini dengan lebih rasional.

KECEWA Selangor

! **Masalah** putus cinta adalah isu dan halangan psikologi yang perlu dirawat agar tidak mengganggu diri. Sebagai pelajar tahun akhir, pastinya tanggungjawab dan peranan lebih kepada pengajian serta diri sendiri. Oleh itu, rawatlah emosi agar kefungsi diri masih seimbang dan tidak teruk.

Tertekan kasih tidak kesempaan

Berikut beberapa tip yang boleh digunakan untuk merawat hati yang kecewa akibat putus cinta.

• Lepaskanlah apa yang terpendam

Jangan takut melayani perasaan anda. Ada sesetengah lelaki atau perempuan menganggap bersedih dan air mata adalah simbol kelemahan. Tanggapan itu salah dan terlalu mengikut ego diri semata-mata.

Berikan masa beberapa jam untuk menyendiri, merentas kembali waktu bahagia dulu dan merembeskan kesedihan yang bersarang di hati.

Cara ini membolehkan anda membina kembali motivasi diri dan memberi ruang untuk anda menyusun serta menilai semula jati diri anda. Menangislah sepuasnya.

• Masih ada yang sayang

Ingatlah putus cinta bukanlah pengakhiran hidup. Anda masih ada keluarga yang menyokong dan sentiasa menyayangi

anda. Bangkit dan hiduplah untuk siapa anda yang sebenar. Lagipun, bukanlah si dia yang memberi anda oksigen untuk hidup sehari-hari, tapi Dia Yang Satu.

• Elak menyiasat atau menyelidik bekas teman lelaki

Sesekali datang keinginan untuk menyemak akaun media sosial si dia, tetapi anda perlu gagahkan diri untuk mengelakkannya. Padamkan semua mengenai dia. Tabiat menengang semula perkara lampau akan hanya mengakibatkan perasaan lemah semangat menjustifikasikan diri anda kerana tidak dapat menjadi pen-cinta sebenar seperti yang anda berdua impikan.

Elak diri anda untuk mengenangnya langsung untuk sementara waktu ini. Tiada guna anda menengang orang yang sudah tidak langsung pedulikan anda lagi. Buang masa!

• Menjadi 'single' yang berdaya saing

Jangan takut atau rasa terasing untuk menjadi single kerana 52 peratus orang dewasa di dunia adalah bujang. Kebanyakan individu yang baru putus cinta akan cenderung untuk memulakan segera perhubungan dengan lelaki/perempuan yang anda jumpa sejurus selepas berpisah.

Inilah antara kesilapan besar yang biasa dilakukan. Tiada apa perasaan konkrit yang wujud dalam perhubungan seperti itu melainkan dendam, ia suatu jalan pintas yg sangat kebodohan. Cinta kilat seperti itu beberapa hari lagi akan pudar dan berakhir, meninggalkan 'kambing hitam' yang terkapai-kapai tak tentu arah. (Mesej ini juga diajukan kepada mereka yang gemar mengambil kesempatan terhadap gadis yang baru putus cinta!)

• Berkomunikasi dengan orang sekeliling

Tiba masanya untuk anda berhenti sejenak, tarik nafas dan li-

hat sekeliling anda. Dunia anda sekarang tidak lagi seperti dulu, tidak lagi sempit dulu, kini bebas! Carilah teman untuk berbicara dan boleh membuat anda selesai.

• Lakukan aktiviti fizikal dan riadah

Kerapkan aktiviti yang memerlukan badan dan fizikal anda bekerja. Apabila fizikal bergerak, secara automatiknya minda anda juga akan turut distimulasi. Hadir ke gimnasium, bermain futsal atau berjoging di taman membantu anda fokus kepada apa yang anda lakukan dan melencongkan pemikiran anda daripada ingatan kisah sedih lalu.

Memotong rambut juga terbukti dapat menjadikan anda lebih segar dan persediaan untuk menjadi diri anda yang baru.

• Sibukkan diri

Berbanding merokok dan alkohol, pilihlah jalan yang lebih sihat. Sibukkan

diri dengan beribadat atau melakukan kerja amal, kebajikan dan boleh memberi manfaat

Anda boleh bekerja dan bagi yang masih belajar, belajar lagi dengan lebih waktu atau menyertai aktiviti di kolej. Kerja lebih masa sehingga anda tiada masa untuk melakukan perkara lain melainkan kerja, makan, dan tidur.

Ini dapat mengelak anda kembali teringatkan kekasih lama. Cuba hobi baru, mendaki gunung atau melancong.

• Menjadi positif

Jadi positif dan bertanggungjawab dengan diri sendiri adalah asas kebangkitan diri yang baru. Semakin diratapi perpisahan itu, semakin ia member beban emosi kepada diri anda. Justeru, alih perhatian kepada sesuatu yang memerlukan tindakan anda dengan lebih berkesan dan penting. Uruskan masa yang berbaki untuk meningkatkan percaya diri dan kematangan emosi.